



**LATIHAN *INTRADIALITYC RANGE OF MOTION* DENGAN KOMBINASI
PURSED LIPS BREATHING TERHADAP KELETIHAN PADA PASIEN
GAGAL GINJAL KRONIS YANG MENJALANI HEMODIALISIS
DI RUANG HEMODIALISA RUMAH SAKIT BETHESDA
YOGYAKARTA TAHUN 2025: *CASE REPORT***

NASKAH PUBLIKASI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Ners

AMERIA CHRISTIASIH PUTRI

NIM 2404040

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS
STIKES BETHESDA YAKKUM YOGYAKARTA**

2025

NASKAH PUBLIKASI

**LATIHAN INTRADIALITYC RANGE OF MOTION DENGAN KOMBINASI
PURSED LIPS BREATHING TERHADAP KELETIHAN PADA PASIEN
GAGAL GINJAL KRONIS YANG MENJALANI HEMODIALISIS
DI RUANG HEMODIALISA RUMAH SAKIT BETHESDA
YOGYAKARTA TAHUN 2025: CASE REPORT**

Disusun Oleh:

AMERIA CHRISTIASIH PUTRI

2404040

Telah melalui Sidang Karya Akhir pada: 19 November 2025

Mengetahui,

Ketua Program Studi Pendidikan

Profesi Ners



Indah Prawesti, S.Kep., Ns., M.Kep

Pembimbing

A handwritten signature in blue ink, appearing to be "Nurlia".

**Nurlia Ikaningtyas, S.Kep., Ns.,
M.Kep., Sp.Kep.MB., Ph.D.NS**

**LATIHAN *INTRADIALITYC RANGE OF MOTION* DENGAN KOMBINASI
PURSED LIPS BREATHING TERHADAP KELETIHAN PADA PASIEN
GAGAL GINJAL KRONIS YANG MENJALANI HEMODIALISIS
DI RUANG HEMODIALISA RUMAH SAKIT BETHESDA
YOGYAKARTA TAHUN 2025: *CASE REPORT***

Ameria Christiasih Putri¹, Nurlia Ikaningtyas², Agustin Eka Kristiningsih³

ABSTRAK

AMERIA CHRISTIASIH PUTRI. “Latihan *Intradialityc Range Of Motion* Dengan Kombinasi *Pursed Lips Breathing* Terhadap Kelelahan Pada Pasien Gagal Ginjal Kronis Yang Menjalani Hemodialisis di Ruang Hemodialisa Rumah Sakit Bethesda Yogyakarta Tahun 2025: *Case Report*”.

Latar Belakang: *Fatigue* atau kelelahan adalah salah satu gejala umum yang ditemukan pada klien dengan penyakit kronis, dimana klien merasa lelah fisik maupun mental dan merupakan salah satu masalah yang mungkin timbul pada saat klien menjalani hemodialisa. Kelelahan (*fatigue*) merupakan perasaan subjektif dari kelelahan yang dialami seseorang disebabkan oleh faktor fisiologis. Salah satu terapi non farmakologis yang dapat menurunkan tingkat kelelahan adalah Latihan *Intradialityc Range Of Motion* dengan Kombinasi *Pursed Lips Breathing*.

Gejala Utama, Intervensi Terapeutik, dan Outcome: Pasien gagal ginjal kronis merasa tidak memiliki tenaga setelah menjalani hemodialisa. Intervensi yang diberikan adalah Latihan *Intradialityc Range Of Motion* dengan Kombinasi *Pursed Lips Breathing*. *Outcome* dari intervensi latihan *intradialityc range of motion* dengan kombinasi *pursed lips breathing* adalah terjadi penurunan tingkat kelelahan.

Kesimpulan: Latihan *Intradialityc Range Of Motion* dengan kombinasi *Pursed Lips Breathing* berpengaruh mengurangi tingkat kelelahan.

Kata Kunci: gagal ginjal kronis – hemodialisa – kelelahan - *range of motion* - *pursed lips breathing*

x + 84 hal + 5 tabel + 1 skema + 10 lampiran

Kepustakaan: 18, 2016-2025

**INTRADIALYTIC RANGE OF MOTION EXERCISE COMBINED WITH
PURSED LIPS BREATHING ON FATIGUE IN CHRONIC KIDNEY
DISEASE PATIENTS UNDERGOING HEMODIALYSIS AT
THE HEMODIALYSIS UNIT OF BETHESDA HOSPITAL
YOGYAKARTA 2025: CASE REPORT**

Ameria Christiasih Putri¹, Nurlia Ikaningtyas², Agustin Eka Kristiningsih³

ABSTRACT

AMERIA CHRISTIASIH PUTRI. "Intradialytic Range of Motion Exercise Combined with Pursed Lips Breathing on Fatigue in Chronic Kidney Disease Patients Undergoing Hemodialysis at the Hemodialysis Unit of Bethesda Hospital Yogyakarta, 2025: A Case Report."

Background: Fatigue is one of the most common symptoms experienced by clients with chronic diseases, characterized by physical and mental exhaustion. Fatigue is also one of the problems that may arise during hemodialysis treatment. It is a subjective feeling of tiredness caused by various physiological factors. One of the non-pharmacological therapies that can reduce the level of fatigue is Intradialytic Range of Motion Exercise combined with Pursed Lips Breathing.

Main Symptoms, Therapeutic Intervention, and Outcome: Patients with chronic kidney disease often feel a lack of energy after undergoing hemodialysis. The intervention provided in this case was Intradialytic Range of Motion Exercise combined with Pursed Lips Breathing. The outcome of this intervention showed a reduction in the patient's fatigue level.

Conclusion: Intradialytic Range of Motion Exercise combined with Pursed Lips Breathing has an effect in reducing the level of fatigue.

Keywords: chronic kidney disease – hemodialysis – fatigue – range of motion – pursed lips breathing

x + 84 pages + 5 tables + 1 scheme + 10 appendices

Literature: 18, 2016–2025

LATAR BELAKANG

Gagal ginjal kronis merupakan kondisi dimana ginjal mengalami penurunan fungsi sehingga tidak mampu untuk bekerja dengan normal. Menurut *World Health Organization* (WHO) di seluruh dunia ada sekitar kurang lebih 500 juta orang yang mengalami gagal ginjal kronis. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2020 jumlah pasien yang terdiagnosa gagal ginjal kronik (GGK) di Indonesia mencapai 18.613 pasien¹. Seseorang yang mengalami gagal ginjal harus dilakukan hemodialisa sebagai pengganti ginjal. Lamanya waktu hemodialisa menyebabkan berbagai masalah yang muncul salah satunya kelelahan (*fatigue*). *Fatigue* atau kelelahan adalah salah satu gejala umum yang ditemukan pada pasien dengan penyakit kronis, dimana pasien merasa lelah baik secara fisik maupun mental dan yang mungkin timbul pada saat pasien menjalani hemodialisa. Oleh sebab itu diperlukan suatu intervensi yang dapat mengatasi masalah kelelahan. Salah satu terapi non-farmakologis yang dapat mengurangi *fatigue* atau kelelahan pada pasien hemodialisa adalah latihan *intradialytic range of motion* dan *pursed lips breathing*.

Studi pendahuluan dilakukan di Ruang Hemodialisa Rumah Sakit Bethesda Yogyakarta. Metode studi pendahuluan kepada pasien dilakukan dengan cara wawancara kepada 5 pasien yang menjalani hemodialisis kemudian diukur tingkat kelelahannya. Dari 5 pasien yang diwawancarai 3 pasien diantaranya mengatakan setelah menjalani hemodialisa pasien merasa capek dan merasa tidak bertenaga setelah menjalani hemodialisa. Berdasarkan latar belakang diatas, penulis tertarik untuk mengambil judul Karya Ilmiah Akhir “Latihan *Intradialytic Range Of Motion* Dengan Kombinasi *Pursed Lips Breathing* Terhadap Keletihan Pada Pasien Gagal Ginjal Kronis Yang Menjalani Hemodialisis di Ruang Hemodialisa Rumah Sakit Bethesda Yogyakarta Tahun 2025: *Case Report*”.

METODE PENELITIAN

Metode dalam penulisan Karya Ilmiah Akhir ini adalah menggunakan metode studi kasus. Studi kasus dilakukan pada tanggal 6 November 2025. Populasi dalam penelitian ini adalah pasien gagal ginjal kronis yang menjalani hemodialisis.

Intervensi yang diberikan adalah latihan *intradialityc range of motion* dan *pursed lips breathing*. Intervensi dilakukan selama 2 kali pertemuan di rumah sakit saat pasien melakukan hemodialisis dan 2 kali di rumah secara mandiri.

HASIL

Pelaksanaan intervensi dilakukan pada tanggal 10, 11, 12 dan 13 November 2025. Proses tindakan ini dilakukan selama pasien melakukan hemodialisa di rumah sakit dan dilakukan secara mandiri di rumah. Berdasarkan implementasi yang telah dilakukan oleh peneliti didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 1. Skor FACIT (*Functional Assessment of Chronic Illness Therapy*)

Pre Intervensi 10 November 2025	Post Intervensi 13 November 2025
Skor 18 (kategori sedang)	Skor 13 (kategori ringan)

Sumber: Primer terolah 2025

Analisa data:

Tabel 1 menunjukkan bahwa terdapat penurunan tingkat kelelahan sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Latihan *intradialityc range of motion* dengan kombinasi *pursed lips breathing* dilakukan sebanyak 2 kali pertemuan di rumah sakit yaitu pada tanggal 10 dan 13 November 2025, serta 2 kali dilakukan secara mandiri oleh pasien di rumah yaitu tanggal 11 dan 12 November 2025.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya dimana setelah diberikan latihan *intradialityc range of motion* dan teknik *pursed lips breathing* terdapat adanya perbaikan gejala kelelahan. Latihan *intradialityc range of motion* membuat peregangan otot secara perlahan tanpa menyebabkan nyeri namun tetap memberikan stimulus yang cukup untuk mempertahankan fungsi muskuloskeletal². Pada pasien yang menjalani hemodialisis, latihan *range of motion* dapat membantu

meningkatkan aliran darah pada otot dan meningkatkan luas permukaan kapiler. Hal ini dapat meningkatkan perpindahan urea dan toksin dari jaringan ke kapiler yang kemudian dialirkan ke dializer atau mesin hemodialisis³.

Teknik *pursed lips breathing* akan menstimulasi reseptor regang paru-paru menimbulkan rangsang atau sinyal yang dapat dikirim ke otak untuk memberikan informasi mengenai peningkatan aliran darah. Akibatnya, terjadi respon akut peningkatan tekanan darah yang akan menurunkan frekuensi denyut jantung dan terjadi vasodilatasi sejumlah pembuluh darah dan menciptakan perasaan rileks dan tenang⁴. Saat melakukan latihan *pursed lips breathing*, oksigen mengalir ke dalam pembuluh darah dan seluruh jaringan tubuh lalu membuang racun dan sisa metabolisme yang tidak terpakai, meningkatkan metabolisme dan menghasilkan energi sehingga menurunkan tingkat kelelahan dan kelelahan⁵.

Peneliti berasumsi bahwa latihan *range of motion* membantu melancarkan aliran darah dan membuat otot lebih kuat sehingga tubuh lebih mudah mengeluarkan urea dan racun selama hemodialisis. Sementara itu, latihan pernapasan *pursed lips breathing* dapat meningkatkan masuknya oksigen, membuat napas lebih teratur, serta membantu tubuh menjadi lebih rileks. Ketika aliran darah berjalan dengan baik, oksigen tercukupi, dan tubuh lebih tenang, energi dapat meningkat dan rasa lelah menjadi berkurang. Karena itu, kombinasi latihan *range of motion* dan *pursed lips breathing* dapat membantu menurunkan kelelahan pada pasien gagal ginjal yang menjalani hemodialisis.

KESIMPULAN

Intervensi yang diberikan pada pasien yaitu latihan *intradialytic range of motion* dengan kombinasi *pursed lips breathing*. Intervensi diberikan selama dua kali pertemuan di rumah sakit saat pasien menjalani hemodialisa, serta dua kali dilakukan secara mandiri oleh pasien di rumah. Hasil setelah diberikan intervensi didapatkan bahwa terjadi penurunan dari skor 18 (kategori sedang) menjadi skor 13 (kategori ringan). Program tindak lanjut bagi pasien yaitu tetap melakukan

hemodialisa rutin dua kali seminggu sesuai jadwal yaitu setiap Senin dan Kamis serta dapat melakukan latihan *range of motion* dengan kombinasi *pursed lips breathing* secara mandiri di rumah setiap hari.

SARAN

1. Bagi Institusi STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta
Diharapkan mempertahankan dan meningkatkan kemampuan dalam memberikan asuhan keperawatan dengan menerapkan asuhan keperawatan khususnya pada pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisa.
2. Bagi Ruang Hemodialisa Rumah Sakit Bethesda Yogyakarta
Dapat melakukan intervensi latihan *range of motion* dengan kombinasi *pursed lips breathing* pada pasien gagal ginjal kronis yang menjalani hemodialisa sebagai terapi non farmakologis.

UCAPAN TERIMAKASIH

1. dr. Edy Wibowo, Sp.M(K), MPH selaku direktur Rumah Sakit Bethesda Yogyakarta
2. Ibu Nurlia Ikaningtyas, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.MB., Ph.D.NS selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bethesda Yakkum Yogyakarta sekaligus pembimbing akademik
3. Ibu Indah Prawesti, S.Kep., Ns., M.Kep, selaku Ketua Prodi Sarjana Keperawatan STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta
4. Ibu Ns. Agustin Eka K, S.Kep. selaku pembimbing klinik yang telah bersedia membantu dan meluangkan waktu untuk membimbing dan memberikan dorongan, kritik dan saran dalam penyusunan Karya Ilmiah Akhir.
5. Bp. F selaku pasien yang telah bersedia menjadi pasien kelolaan

DAFTAR PUSTAKA

1. Diyanto, D., Febryandy, V., & Irawan, A. G. (2023). *Efektifitas Terapi Akupresur terhadap Kualitas Hidup Pasien Selama Hemodialisa: Studi Systematic Review dan Meta-Analysis.*
2. Nofriyadi, M., Yanti, S., M.Zul'irfan, & H, A. S. (2025). *PENERAPAN RANGE OF MOTION (ROM) UNTUK MENGATASI KELETIHAN PASIEN CKD ON HD DI RUANG HEMODIALISA RSUD ARIFIN ACHMAD PROVINSI RIAU. 16(4).* <https://doi.org/10.5455/mnj.v1i2.644>
3. Firmansyah, M. F., Yuniartika, W., & Nurjannah, F. (2022). *Evidence Based Nursing : Pengaruh Range of Motion Terhadap Kelelahan Pasien Hemodialisa di PMI Surakarta. 1, 95–99.*
4. Salamah, N. A., Hasanah, U., & Dewi, N. R. (2022). *PENERAPAN PURSED LIPS BREATHING TERHADAP FATIGUE PADA PASIEN GAGAL GINJAL KRONIK. 2, 479–486.*
5. Suprihatin, W., Pratiwi, A., & Kusnanto. (2022). *PENERAPAN PURSED LIP BREATHING TERHADAP PENURUNAN FATIGUE. 05.*

STIKES BETHESDA YAKKUM